

腳踏車、跑步機、滑步機、修飾下半身

酪梨型 一週三至四次 效果佳

記者 陳幼英／報導

「酪梨型」身材是國內女性最困擾的體型，事實上俱樂部中的腳踏車、跑步機、滑步機對於修飾下半身有不錯的效果，一周進行三至四次，效果好的話兩周最多可瘦三至五公斤。

到了夏天，臃腫的下半身，加上微凸的小腹，使許多女性不敢穿著短裙，以免曝露自己的缺點，專業教練李錦煌表示，下半身水份較多的健康女性，每周上三至四次健身房，按照教練的指導運動，可望在一周瘦下三至五公斤，不過要記住，要隨時注意自己的心跳和血壓，不要超過個人的負荷量。

健身房中的腳踏車、跑步機、滑步機是女性雕塑下半身的最佳助手，剛開始不要太激烈，以三十分鐘為限，隨著心肺功能的增進，再循序向四十五分、六十分挑戰，雕塑下半身的曲線。等到下半身消腫後，就可以針對局部，進行雕塑。

此外，有氧運動也可以塑身，但因為「酪梨型」身材的女性，下半身負擔重，不適合運動量太大的有氧運動，最好從初級有氧著手。

除了上健身房外，在家中也可以進行仰臥

起坐、抬腿、提臀動作，盡快向肥胖說拜拜。

